



O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA ASMA

ISADORA FERREIRA DA SILVA; JOÃO GUILHERME CARVALHO SILVA; ANA CAROLINA OLIVEIRA; THIAGO SILVA ZANUTO; ALESSA NUNES ALVES

Introdução: A asma é uma doença respiratória crônica, caracterizada por um processo inflamatório associado a hiper responsividade das vias aéreas a estímulos desencadeantes, com limitação do fluxo de ar e reversão espontânea em conjunto ou não ao tratamento. Acomete principalmente a faixa etária mais jovem e a atividade física tem importante papel quando aliada ao manejo da doença. **Objetivo:** Analisar a importância da atividade física no manejo da asma e quais seus limites para que seja benéfica ao paciente asmático. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão sistemática da literatura, utilizando artigos publicados na base Scielo entre 2007 e 2020, na língua portuguesa e inglesa, selecionados pelos unitermos “asma”, “atividade física”, “impactos”, sendo explorados e selecionados 4 materiais científicos neste trabalho. **Resultados:** Vários estudos demonstraram que o controle da asma auxilia na redução do risco de exacerbações e internações, minimizando os custos da saúde e reduzindo os gastos públicos. É comprovado o benefício da atividade física na saúde da população, porém, os asmáticos podem desenvolver uma forma de asma específica denominada como asma induzida por exercício físico, após atividade vigorosa, a depender do condicionamento físico e do ambiente. Diante disso, é importante salientar que pacientes asmáticos devem ter cautela durante essas ações, entendendo quais são os fatores desencadeantes, evitando atividades ao ar livre durante primavera ou seca, evitando de atividades no final do dia quando os níveis de poluição do ar estão mais elevados, manter a prática do aquecimento pré-exercícios, além da atividade diária para melhorar o condicionamento físico. Outrossim, diante de estudos, pacientes ativos demonstraram mais chances de apresentar asma controlada, do que pacientes sedentários, provando a importância da atividade física na vida dos asmáticos, mesmo com medidas de prevenção para exacerbações durante a prática. **Conclusão:** Conclui-se que a atividade física tem grande impacto positivo na vida dos pacientes portadores de asma, quando feita de forma regular e cautelosa, sem levar a exaustão e proporcionando bom condicionamento físico e benefícios a longo prazo.

Palavras-chave: Asma, Atividade física, Impacto, Controle, Sedentarismo.